

Yoga-Positionen

Haltung des Weisen Marichi, Variante 1

Marichi Asana

Ausgangshaltung: Sitzend, die Beine nach vorne gestreckt.

Das rechte Knie beugen und die rechte Ferse an das Gesäß ziehen. Die rechte Hand außen an dem rechten Bein vorbei nach hinten führen und sie mit der linken Hand hinter dem Rücken verschränken; die Hände bleiben dabei im unteren Bereich des Rückens.

Die Donnergeste anwenden und in der Ausatmung den Rumpf über das linke Bein beugen, das Bein ist dabei gestreckt, ohne es dabei übertrieben anzuspannen.

Während der statischen Phase behält man eine allgemeine Entspannung bei, die Atmung ist natürlich, leicht und wird seitlich und im Rückenbereich wahrgenommen.

1 bis 3 Minuten lang halten. Auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholen.



Kontraindikationen: Bewegungseinschränkende Erkrankungen.

Wirkung: Beruhigend auf psychischer Ebene und wohltuend für Herz und Bauchorgane; Wirbelsäule und Hüftgelenk werden beweglich und elastisch.